

Während wir schlafen, arbeitet unser **Immunsystem** auf Hochtouren. Der Körper kommt im Schlaf zur **Ruhe**, auch unser Geist kann sich **erholen**. Wer ausreichend schläft...

- / stärkt ihre/seine **Abwehrkräfte** und wird seltener krank
- / stärkt das eigene mentale **Wohlbefinden** (positive Stimmung, Motivation) und
- / tut etwas für ihr/sein **Gedächtnis** (Merkfähigkeit, Konzentration, Kreativität).

Schlafen wir (zu) wenig steigt die Wahrscheinlichkeit für Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, negative Stimmung (z.B. Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit), Müdigkeit und Erschöpfung. Wieviel Schlaf wir brauchen ist **individuell sehr unterschiedlich**. Eine gesunde Schlafdauer beträgt (gemäß den Empfehlungen der National Sleep Foundation) durchschnittlich etwa **7 – 9 Stunden** bei Erwachsenen.

Störquellen für unseren Schlaf umfassen beispielsweise Licht, Lärm, Schnarchen (eigenes Schnarchen und von der/ vom Partner/in), Temperatur, Probleme oder Sorgen, unregelmäßige Arbeitszeiten und Bildschirme (z.B. Fernseher, Computer, Smartphone) kurz vor dem Schlafengehen. Substanzen wie Nikotin, Koffein und Alkohol können zusätzlich unseren Schlaf beeinträchtigen und wirken sich auf das Einschlafen und / oder die Schlafqualität aus.

Abendliches Abschalten fällt uns typischerweise bei einer guten Balance aus Aktivierung und Erholung leichter: Gesundes **Pausenmanagement** und **Erholung** sind entsprechend bedeutsam.

Feierabendrituale helfen uns dabei, einen klaren **Schnitt zwischen Arbeits- und Freizeit** zu ziehen. Tätigkeiten, die uns entspannen und auf andere Gedanken bringen sowie Tätigkeiten an der frischen Luft (Spaziergang oder Sport im Freien) spielen hierbei eine besonders wichtige Rolle. Sind wir (tagsüber) **Tageslicht** ausgesetzt, steigt auch die Produktion von **Schlafhormonen** am Abend. Am Abend eignen sich insbesondere **entspannungsförderliche Abendroutinen**. Wiederkehrende und entspannungsförderliche Routinen bereiten den Körper auf das Zubettgehen vor und unterstützen uns beim Abschalten. Unterschiedliche Gesundheitsorganisationen (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren) empfehlen:

- / **Regelmäßige Schlafzeiten** und Zubettgehens-Rituale.
- / Tägliche **Bewegung draußen**, an der frischen Luft.
- / **Entspannungsförderliche Abendgestaltung**.
- / **Verzicht auf Substanzen** vor dem Zubettgehen: mind. 4 Std. bei Koffein, 2 Std. bei Alkohol, direkt bei Nikotin. Schlaftabletten nur vorübergehend und nach ärztlicher Anordnung.
- / **Geeigneter Schlafplatz**.
- / **Entspannungsverfahren** reduzieren die Belastung, helfen beim Einschlafen und fördern die Schlafqualität.

Anmerkung: Kurse zu Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training können gemäß §20 SGB V von Krankenkassen bezuschusst werden.